2月16日 今日は何の日クイズ

お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿

できたら〇 □



今日は何の日

- **天気図記念日**
- **寒天の日**

長野県茅野商工会議所と長野県寒天加工業協同組合が制定。

天気図記念日にちなんで「お天気クイズ」

【第1問】天気記号で、丸の中に何も書いていない「〇」は？

① 快晴　② 晴れ　③ くもり

【第2問】空の8割が雲でおおわれていたら、天気は？

① 晴れ　② くもり　③ 雨

【第3問】気象庁が決めている天気の種類はいくつ？

① 4種類　② 8種類　③ 15種類

【第4問】降水確率30%とは、どういう意味？

① 30%の場所で降る　② 30%の時間降る　③ 同じ予報100回のうち30回ほど降る

【第5問】天気予報の「夕方」は、何時ごろ？

① 12～15時ごろ　② 15～18時ごろ　③ 18～21時ごろ

【第6問】「ひょう」と「あられ」のちがいは？

① 色　② 大きさ　③ 降る季節

今日の体操「お天気体操」（座ったまま）

① 深呼吸（3回）

鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

② 晴れと雨（各10回）

「晴れ」は両手を頭の上で大きく丸くします。「雨」は両手の指をひらひらさせながら、上から下へ下ろします。交互に10回ずつ。

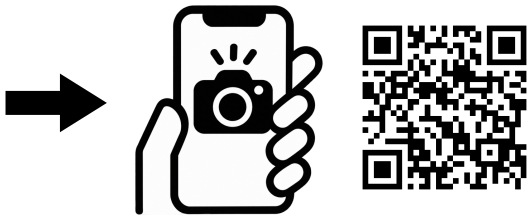
③ かかと上げ・つま先上げ（各10回）

座ったまま、かかとを上げてストン。つぎに、つま先を上げてストン。

④ 仕上げ：天気あて体操

足踏みをしながら、スタッフが「晴れ」「雨」「くもり」と言います。晴れは頭の上で丸、雨は指をひらひら、くもりは胸の前で腕を組みます。順番はばらばらです。

こんな脳トレや体操が 450本以上。
アプリ「まいにち元気道場」なら、
毎日の脳トレと体操は ずっと無料！
健康は継続から！ダウンロードしてね



まいにち元気道場 監修 作業療法士 石田竜生

© 株式会社おふとん　施設・教室・ご家庭で自由にコピーしてお使いいただけます